

14

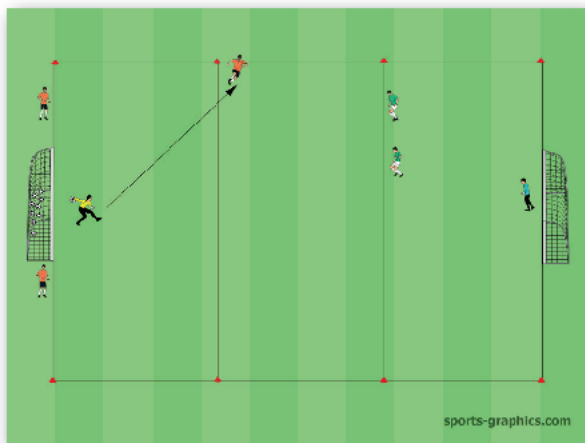
Hauptteil

Trainingshilfen

- 8 Hütchen
- 2 Großfeldtore
- Leibchen
- ausreichend Bälle

Organisation

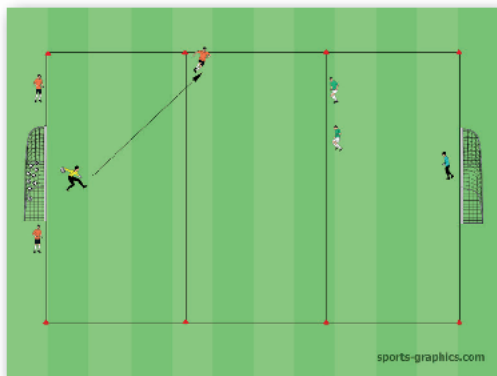
- Aufbau eines 3 mal 15m x 8m Rechtecks und Aufstellung gemäß Abbildung.
- Einteilen von 2 Teams.



Übungsablauf

Es wird 1 gegen 2 mit 2 nachrückenden Verteidigern gespielt. Das Spiel beginnt mit einem Pass vom Torspieler des Unterzahlteams in die Mittelzone. Der Spieler mit Ball darf nicht zurück zum Torspieler passen. Mit dem Pass dürfen die 2 Verteidiger in die Mittelzone und versuchen im 2 gegen 1 den Ball zu erobern.

Wenn dies gelingt, dürfen sofort die 2 wartenden Verteidiger vom Unterzahlteam ins Feld und es entsteht eine 3 gegen 2 Spielsituation. Diese wird bis zum Torerfolg oder Ausball gespielt. Danach wird das Spiel neu gestartet. Nach 10 Angriffen die Aufgaben der Teams wechseln.



Variationen

Rückpass zum Torspieler zulassen.

Coaching Tipps

Achten Sie darauf, dass die wartenden Spieler den Moment des Ballverlustes rechtzeitig erkennen und sofort ins Gegenpressing sprinten.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

